

月	火	水	木	金	土		
献立	1 麦ご飯 みそ汁(大根・叻め) 炒り豆腐(卵なし) キャベツの塩昆布和え シークワーサーゼリー	2 麦ご飯 すまし汁(白菜・えのき) 松風焼き 野菜炒め(キャベツ、ピーマン) バナナ	3 もずく丼 みそ汁(チンゲン菜・絹ごし) きゅうりと竹輪の和え物 パイン缶	4 麦ご飯 みそ汁(厚揚げ・ねぎ) 鮭の胡麻みそ焼き 冬瓜の煮物 りんご	5 ロールパン クリームシチュー ブロッコリーの和え物 おさつスティック	6 中華丼 みそ汁(じゃがいも・玉ねぎ) キャベツのゴマ和え	
	主な食材	精白米 押麦 大根 カットわかめ 葉ねぎ 沖縄豆腐 鶏ひき肉 しらたき 乾しきいだけ にんじん たまねぎ 油 きび砂糖 キャベツ きゅうり 塩昆布 シーアーサー EM牛乳 くすんでん粉 ラックミー きな粉	精白米 押麦 はくさい えのきだけ 鶏ひき肉 鶏ひば - たまねぎ油 きび砂糖 ごま キャベツ にんじん 豚 かた 青ピーマン りょくとうもやし バナナ 明治牛 乳 玄米フレーク キャローラ マッシュマロ	精白米 押麦 もずく 豚ひき肉 にんじん にんにく きび砂糖 青ピーマン 赤ピーマン 鶏卵 油 チン ゲンシナリ 絹ごし豆腐 きゅうり 焼き竹輪 かつお削り 節 パインアップル缶 EM牛乳 ホットケーキ粉 きな 粉	精白米 押麦 生揚げ 葉ねぎ しろさけ とうがん に んじん 鶏もも さやいんげん 油 りんご 明治牛乳 さつまいも	ロールパン 豚肉 じゃがいも にんじん たまねぎ かぶ いんげ ん油 薄力粉 有塩バター 牛乳 クリーム ブロッコリー トマト かつお削り おさつ すicky いく 飲む野菜と果実 (テザート) 精白米 こまつな まぐろ 缶 味付けのり	精白米 押麦 豚かた はくさい にんじん 乾しきいだけ 青ピーマン 油 きび砂糖 じゃがいも たまねぎ 葉ねぎ キャベツ コ-ホル缶 きゅうり ごま 牛乳
	おやつ	EM酪農牛乳、豆乳のくずもち	EM酪農牛乳、玄米フレークスナック	EM酪農牛乳、もちもちドーナツ(卵抜き)	明治牛乳、焼き芋	飲む野菜と果実、ツナみそおにぎり	
	8	9	10	11	12	13	
	献立	カレーライス(チキン) 小松菜とコーンの和え物 みかん	麦ご飯 みそ汁(水菜・油あげ) 揚げ魚の野菜あんかけ きんぴら風煮(れんこん) ソフール元気ヨーグルト	ふりかけご飯 おでん(6種) キュウリとワカメの和え物 チーズ10鉄分入り	麦ご飯 みそ汁(キャベツ・さつま芋) 鶏肉のネギ南蛮 大根の甘酢和え オレンジ	マーボー豆腐丼 胡瓜ともやしのごま和え フルーツサラダ	園内研修 お弁当 家庭保育協力願い 
主な食材	精白米 鶏もも にんじん たまねぎ じゃがいも ピーマン 小松菜 コーン 油 温州みかん EM牛乳 薄 力粉 きび砂糖 豆乳	精白米 押麦 きょうな葉 油揚げ 白身魚 油 たまね ぎ にんじん 青ピーマン きび砂糖 こぼうれんこん 鶏ひき肉 サやいんげん ソフール ジョア(プレン) 薄力粉 チーズ コ-ホル缶 牛乳	精白米 押麦 かつおふりかけ ソーキ にんじん 大根 生揚げ 焼き竹輪 なが昆布 きゅうり カットわかめ きび砂糖 レモン果汁 型抜きチーズ10鉄分 EM牛 乳 薄力粉 はちみつ 豆乳 さつまいも	精白米 押麦 キャベツ さつまいも 鶏もも 油 油深 ねぎ しょうが ごま油 大根 きび砂糖 ハツ ミドウ 無糖ヨーグルト EM牛乳 強力粉 黒砂糖	精白米 豚ひき肉 豚ひば - たまねぎ にんじん にら 油 きゅうり もやし みかん缶 バナナ たしふどう		
	おやつ	EM酪農牛乳、スコーン(卵乳なし)	調製豆乳(マスカット)、コーンのお焼き	EM酪農牛乳、さつまいも蒸しカップ	明治牛乳、ピザトースト	EM酪農牛乳、黒糖力ステラ	牛乳 マリービスケット
	15	16	17	18	19	20	
	献立	麦ご飯 ゆし豆腐(ねぎ) 肉じゃが モズク酢(みかん)	きのこスパゲティ みそ汁(白菜・豚肉) きゅうり竹輪 味付小魚	麦ご飯 みそ汁(麩・ねぎ) 鰯のカレー焼 白和え(ほうれん草・人参) りんご	麦ご飯 みそ汁(ほうれん草・ふ) ごぼう入り鶏つくね 人参炒め(かつお節) ブルーン	ジャージャー丼 すまし汁(冬瓜・叻め) かぶの塩昆布あえ パイン缶	焼きそば みそ汁(厚揚げ・ねぎ) バナナ
	主な食材	精白米 押麦 ゆし豆腐 葉ねぎ 牛かたロース油 じゃが いも たまねぎ にんじん しらたき きび砂糖 グリ ンソース もくすく きゅうり みかん缶 EM牛乳 米粉 パイアップル缶 豆乳	スパゲティ 豚ひき肉 にんじん たまねぎ しいたけ ぶなしめじ 青ピーマン ごま油 焼きのり はくさい 豚かたロース 焼き竹輪 きゅうり ゴマなしミニフィッシュ まめびよココア 精白米 もち米 きび砂糖 ごま	精白米 押麦 観世ふ 根深ねぎ さば ほうれんそう 沖縄豆腐 にんじん まぐろ缶 マヨドレ りんご EM 牛乳 さつまいも きび砂糖 油ショートケーキ	精白米 押麦 ほうれんそう 観世ふ 鶏ひき肉 鶏ひ ば - こぼう たまねぎ 沖縄豆腐 しょうが 油 にんじん かつお節 ごま油 葉ねぎ ブルーン 明治牛乳 さつ まいも 三温糖 油	精白米 押麦 豚ひき肉 たまねぎ にんじん 青ピーマ ンコ-ホル缶 しょうが ごま油 きび砂糖 とうがん カットわかめ 葉ねぎ かぶ 塩昆布 パインアップル 缶 EM牛乳 食パン 有塩バター シナモン	中華めん 豚かた たまねぎ にんじん しいたけ ご 油 キャベツ 青ピーマン 生揚げ 葉ねぎ バナナ 牛 乳
おやつ	EM酪農牛乳、米粉のパイアップルケーキ	ジョア(プレーン) 80、五平餅	明治牛乳、誕生会ケーキ	明治牛乳、芋クジアンダーゲー	EM酪農牛乳、シナモントースト	牛乳、星たべよ煎餅	
献立	22 納豆ごはん イナムドチ からし菜チャンプルー バナナ	麦ご飯 みそ汁(かぼちゃ・しめじ) すきやき風煮 ツナ和え(ほうれん草・人参) みかん	23 24 クリスマスバイキング	25 26 27 麦ご飯 みそ汁(白菜・油揚げ) スパイシーチキン クーピーリチー りんご	24 クリスマスバイキング 麦ご飯 みそ汁(白菜・油揚げ) スパイシーチキン クーピーリチー りんご	25 26 27 カレーライス 切り干し大根サラダ チーズ10鉄分入り	御用納め お弁当 
	主な食材	精白米 押麦 糸引き納豆 カつお削り節 豚かた 大根 板こんにゃく 乾しきいだけ 蒸しかまぼこ からし な沖縄豆腐 にんじん たまねぎ 油 バナナ ジョア (プレン) 田芋 葉ねぎ	精白米 押麦 かぼちゃ しめじ 牛かたロース油 にんじ ん 沖縄豆腐 はくさい しらたき ほうれんそう まぐ ろ缶 マヨドレ 温州みかん 明治牛乳 薄力粉 豆乳 もくすく にら	24 クリスマスバイキング 麦ご飯 みそ汁(白菜・油揚げ) スパイシーチキン クーピーリチー りんご	精白米 押麦 はくさい 油揚げ 鶏もも にんにく 刻 み昆布 乾しきいだけ 豚かた にんじん 切りこん にゅう 油 蒸しかまぼこ こまごま 調製豆乳 薄力粉 きび砂糖 かぼちゃ 有塩バター クリーム	精白米 押麦 豚かた 鶏ひば - にんじん じゃがいも たまねぎ ににく 油 脱脂粉乳 青ピーマン 切り干 し大根 きゅうり まぐろ缶 ごま きび砂糖 チーズ 麦茶 やさしいぶりかけのりかつお	

今年も残りわずかとなりました

12月はクリスマスや年末年始など食卓や台所でのお手伝いが増え、食への関心を高めるよい機会となります。

行事続きであわただしい時季ですが、生活リズムを整えて、ゆったり楽しく過ごしましょ。



※ 保育所の行事や材料などの都合により、献立を変更することがあります。

《アレルゲン食品表示を規定されている食品》

卵・乳・小麦・そば・落花生・あわび・いか・いくら・えび・オレンジ・カニ・カシューナッツ・キウイ・牛肉・くるみ・ごま・さけ・さば・大豆・鶏肉・豚肉・まつたけ・もも・やまいも・りんご・バナナ・ゼラチン・アーモンド

★発症度が多く重症度が高いもの…卵、乳、小麦、そば、落花生

	月	火	水	木	金	土
献立	1 ご飯 みそ汁(大根味) 炒り豆腐 キャベツの和え物 りんご煮	2 ご飯 すまし汁(白菜味) 松風焼き 野菜炒め(キャベツ、ピーマン) バナナ煮	3 もずく丼3 みそ汁(チンゲン菜味) スティックキュウリ(煮) みかん煮	4 ご飯 みそ汁(豆腐味) 鮭の塩焼き 冬瓜の煮物 りんご煮	5 食パン・ごはん クリームのシチュー ブロッコリーの和え物 みかん煮	6 中華丼 みそ汁(じゃがいも味) キャベツのごま和え くだもの
主な食材	精白米 大根 カットわかめ 葉ねぎ 沖縄豆腐 鶏ひき肉 乾しきいだけ にんじん たまねぎ 油 きび砂糖 キャベツ きゅうり りんご 牛乳 ヨーグルト	精白米 はくさい えのきだけ 鶏ひき肉 鶏レバ - たま ねぎ ハン粉 油 きび砂糖 キャベツ にんじん 豚か た 青ビーマン イヨウとうもやし バナナ 無糖ヨー グルト	精白米 もずく 豚ひき肉 にんじん きび砂糖 青ビーマン 赤ビーマン 油 チンゲンサイ 細 ごし豆腐 きゅうり みかん煮 牛乳 さつまいも	精白米 紹ごし豆腐 葉ねぎ しろさけ とうが ん にんじん さやいんげん 油 りんご 牛乳 さつまいも	食パン 精白米 豚肉 人参 たまねぎ 油 薄力粉 有塩 バター 牛乳 ブロッコリート かつお削り節 みか ん 精白米 まぐろ 缶 牛乳	精白米 豚かた はくさい にんじん 乾しきいだけ 青 ビーマン 油 きび砂糖 じゃがいも たまねぎ 葉ねぎ キャベツ コーン缶ホール ごま 牛乳
おやつ	おじや 牛乳	コーンフレーク ヨーグルト	ホットケーキ 牛乳	ふかし芋 牛乳	ツナのおにぎり 牛乳	ハイハイイン 牛乳
献立	8 カレーライス 小松菜とコーンの和え物 バナナ煮	9 ご飯 みそ汁(水菜) 揚げ魚の野菜あんかけ 人参のきんぴら風 ヨーグルト	10 ご飯 おでん キュウリとワカメの和え物 りんご煮	11 ご飯 みそ汁(キャベツ味) 鶏肉の照り煮 大根の甘酢和え オレンジ煮	12 ご飯 ポークと野菜煮 スティックキュウリ バナナ煮	13 園内研修 お弁当 家庭保育協力願 
主な食材	精白米 鶏もも 鶏レバー にんじん たまねぎ ジャガイモ 青ビーマン 小松菜 コーン バナ ナ 油 そうめん 豚ひき肉 牛乳	精白米 きょうな 赤魚 たまねぎ にんじん 青 ビーマン きび砂糖 鶏ひき肉 さやいんげん ヨーグルト 油 薄力粉 チーズ コーン缶 ハム 牛乳	精白米 豚肉 にんじん 大根 なが昆布 きゅう り カットわかめ きび砂糖 レモン果汁 さつ まいも 有塩バター	精白米 キャベツ さつまいも 鶏もも 根深ね ぎ 大根 きび砂糖 おれんじ 食パン 青ビーマ ン コーン缶ホール ロースハム チーズ 牛乳	精白米 豚ひき肉 豚レバ - たまねぎ にんじん さやいんげん スパゲティ 油 きゅうり コー ンフレーク 無糖ヨーグルト バナナ	
おやつ	そうめん汁(豚ひき) 牛乳	コーンのお焼き(卵抜) 牛乳	さつま芋のバター焼き 牛乳	ピザトースト 牛乳	コーンフレーク 牛乳	ハイハイイン 牛乳
献立	15 ご飯 ゆし豆腐(ねぎ) 肉じゃが みかん煮	16 きのこスパゲティ みそ汁(白菜豚肉) スティックキュウリ バナナ煮	17 ご飯 みそ汁(麸味) 赤魚の塩焼き 白和え(ほうれん草人参) りんご煮	18 ご飯 みそ汁(ほうれん草味) ごぼう入り鶏つくね 人参炒め バナナ煮	19 ジャージャー丼 すまし汁(冬瓜味) かぼの塩昆布あえ みかん煮	20 焼きそば みそ汁(豆腐味) くだもの
主な食材	精白米 ゆし豆腐 葉ねぎ 牛かたロース 油 じゃ がいも たまねぎ にんじん きび砂糖 米粉 くだもの 豆乳 牛乳	スパゲティ 豚ひき肉 にんじん たまねぎ 生 しきいだけ ぶなしめじ 青ビーマン ごま油 烧 きのり はくさい 豚かたロース きゅうり 精白米 まぐろ 缶 牛乳	精白米 観世ふ 根深ねぎ 赤魚 ほうれんそう 沖縄豆腐 にんじん まぐろ 缶 マヨドレ さつ まいも バナナ そうめん 牛乳	精白米 ほうれんそう 観世ふ 鶏ひき肉 鶏レ バ - ごぼう根 たまねぎ 沖縄豆腐 しょうがお ろし油 にんじん ごま油 葉ねぎ バナナ 牛 乳 さつまいも	精白米 豚ひき肉 たまねぎ にんじん 青ビーマン コ ーン缶ホール しょうが ごま油 きび砂糖 とうがん カット わかめ 葉ねぎ かぶ 塩昆布 ミカン缶 牛乳 食パン チーズ	中華めん 豚かた たまねぎ にんじん 生しき いだけ ごま油 キャベツ 青ビーマン 紹ごし豆 腐 葉ねぎ 牛乳
おやつ	米粉のフルーツケーキ 牛乳	ツナおにぎり 牛乳	そうめん汁(ツナ) 牛乳	さつま芋お焼き 牛乳	チーズトースト 牛乳	ハイハイイン 牛乳
献立	22 ご飯(納豆) みそ汁(大根) からし菜チャンプルー バナナ煮	23 ご飯 みそ汁(かぼちゃ) すきやき風煮(豆腐) ツナ和え(ほうれん草人参) みかん煮	24 クリスマスバイキング スパゲティミートソース ご飯 野菜スープ とり唐揚げ ポテトフライ コールスローサラダ りんごコンポート 	25 ご飯 みそ汁(白菜) 魚のバター煮 人参イリチ バナナ煮	26 カレーライス スティック野菜 みかん缶	27 御用納め お弁当 
主な食材	精白米 糸引き納豆 かつお削り節 大根 から しな 沖縄豆腐 にんじん たまねぎ 牛乳 豚か た 油 田芋 乾しきいだけ 葉ねぎ バナナ	精白米 かぼちゃ 葉ねぎ 牛かたロース 油 にん じん 沖縄豆腐 はくさい ほうれんそう まぐ ろ 缶 マヨドレ 薄力粉 豆乳 もずく にら 牛 乳	精白米 はくさい 白身魚 有塩バター にんじ ん 豚かた 油 バナナ 精白米 鶏もも	精白米 豚かた 鶏レバ - にんじん じゃがいも たまねぎ 油 カレーの王子様 脱脂粉乳 青 ビーマン きゅうり みかん 缶 混ぜ込みわか め		
おやつ	トゥンジージューシー、牛乳	もずく入りひらやちー 牛乳	ホットケーキ(ココア) 牛乳	鶏そぼろおにぎり 牛乳	わかめおにぎり 牛乳	ハイハイイン 牛乳
<p>今年も残りわずかとなりました。 12月はクリスマスや年末年始など食卓や台所でのお手伝い が増え、食への関心を高めるよい機会となります。 行事続々であわただしい時季ですが、生活リズムを整えて、 ゆったり楽しく過ごしましょう。</p>						
   						
<p>冬至 クリスマス 年越しそば おせち料理</p>						

※ 保育所の行事や材料などの都合により、献立を変更することがあります。

《アレルゲン食品表示を規定している食品》

卵乳小麦そば落花生あわびいかくらえびオレンジカニカシューナツツキウイ牛肉くるみごまさけさば大豆鶏肉豚肉まつたけももやまいもりんごバナナゼラチンアーモンド

★発症度が多く重症度が高いもの卵、乳、小麦、そば、落花生